香美市の食育

かならず朝食
みんなで囲もう食卓を
しろう地域の食文化

『食育』ってなに？

●生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの
●さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

「食育基本法」より

香美市では、平成25年3月に香美市食育推進計画を策定し、子ども（家庭）を中心に、保育園、幼稚園、学校、地域、生産者、事業者、行政などの関係機関が連携し、計画を推進しています。計画では、市民一人一人が食の大切さを認識し、次世代につながる食生活を実践し、生涯を通じて心身ともに健康でいきいきと暮らすことができるまちづくりを目指し、次の3つを基本目標としています。

▲計画の概要版

1．健全な食生活を営む

食に関する正しい知識と望ましい食を選択する能力や、食習慣を身につけ、心身の健康を保持・増進していきます。
①1日3食しっかり、主食、主菜、副菜のそろった栄養バランスの取れた食事を摂ります（重点目標）②よく噛（か）んで味わって食べます③早寝早起きで規則正しい生活リズムを身につけます（重点目標）④食事と健康に関する知識を深めます⑤生活習慣病の予防や生活習慣を改善します。

2．食をともに楽しむ

特に家庭は、食生活や食習慣の基礎を形成する重要な役割を担っています。家族、仲間と食卓を囲むことで生まれるコミュニケーションを大切にし、食を通じた人と人とのつながりづくりを推進していきます。
①家族や仲間と一緒に食べます②食を通じて人とのコミュニケーションを楽しみます③食事作りを楽しみ、食事のマナーを学びます。

3．食文化を知る・伝える

香美市の豊かな自然の中ではぐくまれた特色ある食材を知り、家庭や地域でその活用を進めるとともに、米、野菜などの農産地域であることを踏まえ、生産者と消費者の交流を図り地産地消を推進します。また、食物を育て収穫して食べることによって自然の恵みに感謝する心を養い、次世代への食文化の継承を推進していきます。
①安心・安全な『食』を選びます②香美市の特産物への知識と理解を深めます③体験を通じて、食物に感謝し、食を大切にする心を養います④郷土料理や食文化を次世代につなぎます⑤給食の安全確保や地産地消を推進します。

今年度の取り組み

★「早寝、早起き、朝ごはん、朝うんち」を啓発しています。
★高血圧に対する知識と理解を深める取り組みとして、若い世代の血圧測定や健康づくり団体の研修会を行います。
★給食や家庭における地産地消を推進する取り組みとして、市の特産物を使ったアイデア料理を募集しています。※詳細は8月号11ページ
★食生活改善推進協議会の活動を促進します。

食生活改善推進協議会の活動紹介

香美市食生活改善推進協議会は、食の面から健康づくりを推進する団体で、ヘルスメイト（推進員）が、市内各地で子どもからお年寄りまでを対象とした幅広い食育活動を行っています。

各小中学校では、栄養教諭と連携し、**自分で作る朝ごはんや郷土料理**をテーマに、調理実習を行っています（写真①）。

保育園では、クッキー作りなどを通じて、子どもたちの食への関心を高めます（写真②）。お好み焼き作りでは、子どもたちに食材を3つの色に分けて、それぞれの持つ栄養について説明し、バランスよく食べる大切さを伝えます（写真④）。

また、地域住民を対象として公民館などで料理教室を開き、生活習慣病の予防や、高齢期の慢性的な栄養不足を予防する料理の普及活動を行っています（写真③）。

1

2

3

4

食育講演会を開催しました

7月16日、楠目小学校と保健福祉センター香北で、**こどもが作る『弁当の日』**提唱者の竹下和男先生を講師に食育講演会を開催しました。

講演では、ある母親が幼い娘に遺した味噌汁作りの約束と家族の記録や、弁当の日の取り組みについて紹介がありました。竹下先生は「食事にかける手間や愛情が子どもの心を育み、子ども自身が料理を作ることで、その苦労や喜びを知ることができる」と話していました。